الموسوعة الرياضية الميسرة

المنشطات الرياضية



د.إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

الموسوعة الرياضية الميسرة

(٤٦)

المنشطات الرياضية

إعداد

د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

فهرس

تاريخ استخدام
المنشطات الرياضية

بدأت البشرية منذ زمن قديم فـي اسـتخدام المنشـطات ليستطيع الجسم القيام بواجباته بكفاءة عالية، وخصوصاً فـي الممارسات والمنافسات الرياضية، ليعوض ما ينقصـه مـن بناء عضلات أو قدرة على المقاومـة أو طاقـة لمواصـلة اللعب.

ونظرا للتطور الكبير فـي عمليـات وطـرق التـدريب الرياضي، فلقد تقاربت المسـتويات المختلفـة بـين الفـرق واللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية، ولذلك، كان سـعي بعض هؤلاء اللاعبين لاستخدام العقاقير المنشطة بمختلـف أنواعها، من أجل الحصول على قـدرات وطاقـات غيـر طبيعية، تميزهم عن منافسـيهم فـي البطـولات العالميـة المختلفة، وتجعلهم يحرزون البطولات العالمية بسهولة.

وفي الحقيقة، فإن استخدام المنشطات قديم، سـواء كـان بتناول أطعمة تحتوي على أنواع محددة من المنشطات، فلقد أشار بعض الفلاسفة إلى أن بعض الرياضيين خلال الألعاب

الأوليمبية القديمة في أثينا كانوا يتعاطون بعض النباتات، كما لجأ البعض إلى أكل خصيتي الثور بهـدف رفـع الكفـاءة البدنية، أو تناول عقاقير طبيعية وكيميائية للتنشيط، ويحـدثنا التاريخ أن أول حالة منشطات ظهرت سجلت عـام ١٨٩٠م عندما توفي متسابق دراجات إنجليزي تحـت تـأثير عقـار الإفدرين، واستمر الرياضيون في تناول هذه العقارات رغـم أنها قد تؤدي إلى المـوت، وسـجلت أول حالـة لتعـاطي المنشطات في المجال الرياضي فـي عـام ١٨٦٥م، حيـث استخدمها أحد السباحين خلال سباق فـي مدينـة أمسـتردام الهولندية، ثم توالى استخدام هذه المنشطات فـي الـدورات الأوليمبية في القرن التاسع عشر والقرن العشـرين، حيـث سجل التاريخ تناول بطل المارثون توماس هيكس المنشطات في أولمبياد ١٩٠٤م، وفي أولمبياد ١٩٢٠ تناول أيضا قبـل سباق ال1..متر رجال بعض الخمـور المخلوطـة ببـيض الدجاج، مما أعطاه قوة هائلة .

حتى جاء عام ١٩٦٤م، حينما ابتكر رجل إنجليزي يدعى بوبا مان نوعاً من الحبوب يسمى (آر بي أي) وصار كـل

عضو من أعضاء فريقه يستعمل هذا العقار، فكانوا يـؤدون أداء ممتازاً وحصل هذا الفريق على بطولات عديدة.

وتنبهت اللجنـة الأوليمبيـة العالميـة بأخطـار انتشـار المنشطات بين اللاعبين، فأسست المؤتمر الطبي التابع للجنة الأوليمبية عام ١٩٦٧م، حيث وضع أسس اختيار اللاعبـين للبحث عن من يتعاطون العقـاقير المنشـطة، وتـم إعـداد فحوصات سريعة بواسطة فحص البول واللعاب عن طريـق غاز الخروموجراف، وتؤخذ العينـات بعـد أداء المبـاراة مباشرة.

وجاء حادث لاعب العدو الكندي بـن جونسـون ليلقـي الضوء بشدة على قضية المنشطات، وذلك في أولمبياد سول عام ١٩٨٨م، حيث حصل في هذه البطولة الأوليمبية علـى لقب(أسرع رجل في العالم)، في سباق ألـ ـ ١٠٠ متـر، وثبت أنه تناول المنشطات فسحبت منه الميدالية الأوليمبيـة الذهبية، وألغي فوزه، وبدأ الانتظام في فحوصـات تنـاول المنشطات في كافة المحافل الرياضية والبطـولات القاريـة والدولية وحتى المحلية.

وظهرت بعد ذلك حالات عديدة في الدورات الأوليمبيـة منها ٥٥ حالة قبل دورة سيدني الأوليمبية وخمس حالات في الأولمبياد الشتوي حتى عـام ١٩٩٦م يمثلـون دولا مثـل الولايات المتحدة وأسبانيا وبلغاريا ورومانيا وكندا والتشـيك وإيران ومنغوليا وبولندا واليونان واليابان وإيطاليا وبريطانيا واستراليا والصين .

ولقد أعلنت اللجنة الأولمبية الدوليـة فـي فبرايـر عـام ١٩٩٥م الحرب على المخدرات والمنشطات، واعتبرت جميع المنشطات مواد يجب إعلان الحرب عليها، حيث دعت جميع الرياضيين في العالم الالتزام بحماية الشباب من خطر تعاطي المخدرات وخصوصاً الشباب الرياضي، وأعلنـت الحركـة الرياضية الأولمبية أن الرياضة ضد المخدرات والمنشطات.

كيف تتم فحوصات المنشطات؟

وسائل الكشف عن المنشطات الرياضـية الفاماكولوجيـة يجب أن تصل إلى موقع التأثير وبتركيز مناسـب لمعرفـة تأثير المنشطات على اللاعب، فيتضح التأثير من خلال عدة دقائق، وقد يمتد هذا التأثير لعدة ساعات، مثل تأثير الكافيين، كما أن هناك بعض العقاقير تتطلب وقتا كبيراً لظهور آثارها، ولذلك، بدأت اللجان الطبيـة الدوليـة فـي فحـص جميـع المتسابقين في الدورات الأوليمبية والبطولات العالمية للكشف الخاص بعدم استخدام العقاقير المنشطة، ويتم حاليـاً فحـص الفئات التالية:

- الفائزون الأوائل (أربعة) في كل مسابقة من المسابقات الفردية.
- عدد اثنان من اللاعبين في كل مسابقة جماعية مثل القدم والسلة واليد والطائرة وغيرها، ويتم اختيارهم بالقرعة.

- اللاعب الذي يسجل رقما عالمياً جديداً بالنسبة له أو لدولته أو لمنطقته الجغرافية أو بالنسبة للعالم ككل.

وتتم الفحوصات في معامل تحاليل متخصصة في باريس.

ماهي المنشطات؟

هناك العديد من تعريفات ومفاهيم المنشـطات الرياضية:

فهي قد تعني استخدام مختلف الوسائل الصـناعية لرفـع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي.

تعريف اللجنة الطبية الأوليمبية الدولية تعريفاً شاملاً حيث قالت: المنشطات هي المواد المحرمة دوليـاً طبقـاً للائحـة اللجنة الأوليمبية الدولية، والمحرم استخدامها فـي المجـال الرياضي، وهي عديدة ومنها:

- المواد التي تعمل على تنشيط وزيادة الإثارة النفس حركية مثل الامفيتامين.
- المواد التي تعمل على تنشيط الجهاز السمبثاوي مثل الإفدرين
- مثيرات الجهاز العصبي المركزي مثل: الكورامين والاستركنين.

- المواد المخدرة التي تساعد على عدم الإحساس بالألم مثل الكودايين.
- أنابول سترويد مثل الميثاندينون وهو هرمونات السترويد البنائي.
- العقاقير أو المواد التي تفسد طبيعة البيئة الكيميائية والطبيعية لجسم الإنسان.
- المنشطات هي مواد تزيد من النشاط العضوي من خلال تأثيراتها المتعددة على الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي وكذلك التأثير المباشر على العضلات الهيكلية والملساء .

التأثير السلبي للمنشطات

هناك تأثيرات سلبية لتناول المنشطات علـى الرياضـي خصوصا وعلى أي إنسان عموما، فلها خطورتها الشديدة من حيث:

- أنها تستنفد كل جهد وطاقات اللاعب أثناء المنافسة الرياضية، فتتسبب في توسيع الأوعية الدموية من شرايين وأوردة، مما ينتج عنه زيادة سريان الدم بالجسم وبالتالي إرهاق القلب.
- ترفع اللياقة البدنية لفترة يعقبها هبوط حاد وسريع في الكفاءة والقدرة البدنية للاعب.
- تحدث أثاراً صحية سيئة على الجسم مما يؤدي لارتفاع الضغط وشحوب الوجه وزيادة التقلص العضلي.
- بعض الأنواع لها تأثيرها السام على جسم الرياضي سواء في المدى القريب أو البعيد.

- تؤدي لإهمال اللاعب التدريب وعدم الاستعداد النفسي والبدني للمنافسة الرياضية السليمة.
- تقتضي زيادة الراحة بعد أداء الجهد.
- تتطلب زيادة الجرعات تدريجيا حتى يصل الجسم لمرحلة إدمان المنشطات.
- تحدث اضطرابات عديدة في الجهازين التناسلي والهضمي، وتساعد على اضطرابات الدورة الشهرية عند السيدات.
- تؤثر على مناعة الجسم، فيحدث الشحوب وارتفاع الضغط وزيادة التقلص العضلي، والإصابة بالأمراض بسهولة.
- تحدث آثاراً اجتماعية وخلقية سيئة على اللاعب.
- تحدث رد فعل في الأجهزة الداخلية للجسم نتيجة تعاطي المنشطات المختلفة.

أنواع المنشطات المستخدمة
خواصها وتأثيراتها المتعددة

تتعدد المنشطات المستخدمة في المجال الرياضي، ومـن هذه المنشطات نستعرض بعضها لنتعرف علـى خواصـها وتأثيراتها المختلفة، ورغم تعدد أنواع المنشـطات، إلا أنهـا تكون من خلال أربعة أنواع هي المحظورة دوليا: العقـاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي، والعقاقير المهدئة للجهـاز العصبي المركزي، ومنشطات الجهاز الـدوري، والعقـاقير البنائية، ونستعرض بالتفصيل بعض هذه الأنواع من خلال ما يأتي:

١ - **الامفيتامينات:** والأمفيتامين هو أشهر المنشـطات المستخدمة عالميا في المجال الرياضي، وهو عقـار كيميائي وهو عامل يزيد من نشاط القشرة المخيـة، وهذا بطبيعة الحال يقلل مـن الشـعور والإحسـاس بالتعب والإنهاك كما أنه يزيد من القدرة على التحمل ويزيد في القوة العضلية للإنسان، ويؤدي إلى تجـدد الأوعية الدموية بالعضلات وإلى زيادة كبيـرة فـي

إنتاج حمض اللاكتيك فيساعد على التركيز، كما أنه يقلل من الشهية ولذلك فهو مستهدف من الرياضـيين لكونه وسيلة للحصول على الرشاقة وإقلال الـوزن أولاً، ثم بعد ذلك ما يترتب عليه من زيادة إفـرازات الإندورفينات المخية التي تزيل الألم والتـي تسـاعد المخ على إفراز مسكنات طبيعية.

ولكن هذا العقار المنشط يسبب التوتر ثم الاكتئـاب، مـع ظهور أعراض السحب عند الامتناع والكف والإمساك عـن استعماله، وهذه الأعراض تتمثل فيما يلي: انقباض الأوعيـة الدموية وارتفاع درجة حرارة الجسم والالتهاب المعوي الحاد ورعشة الأطراف واضطراب ضـربات القلـب واخـتلال توازنه. مما قد يؤدي للوفاة، كما أنه يسبب الإدمان، ويصبح متناولوها عدوانيين عند زوال العقار..

وهناك آراء علمية طبية تقول أن الأمفيتامينات لا تطـرد ولا تخفف التعب، وكل ماهناك أنها تخفف الشعور بالتعـب وتخفي الألم، وتناولها يصبح نوعاً من العادة .

٢- **منشط الأستيرويد**: وهو نـوع مـن الهرمونـات يكتنفه الغموض من حيث التكوين، ويساعد الجسـم

على استرداد عافيته بسرعة ويزيد من قوة وحيوية الجسم، ويتناوله رافعو الأثقال والمصارعون ولاعبو الجودو ومتسابقو الدراجات، ومن آثار هذا المنشط الضارة ظهور حب الشباب، وأنه مسبب للعقم ويسبب الدوار والذبول والصداع والنعاس الطويل والتصرفات العدوانية وأمراض الكبد ونزيف القناة الهضمية والسرطان.

٣- **هرمون التستوستيرون**: وهو من الهرمونات البنائية، التي تزيد من نمو الأنسجة العضلية، وتؤدي إلى زيادة قوة وحجم العضلات للرياضيين وخاصة لدى لاعبي رفع الأثقال والرمي وكمال الأجسام، وتُعطى هذه الهرمونات بواسطة حقن عضلية أو أقراص، فتعمل على زيادة التمثيل الغذائي بالعضلات وزيادة حجمها وقوتها.

وتستعمل هذه الهرمونات على الألعاب التي تتطلب زيادة العضلات مثل كمال الأجسام والجمباز وغيرها وتؤدي لتحسين الأداء الرياضي وزيادة الكتل العضلية ويعطي العضلات قوة أكبر.

ومن أضرار هذه الهرمونات ظهور أعراض الذكورة على الإناث واضطرابات في الدورة الشهرية لديهم، وضمور الخصية في الذكور نتيجة عدم قيامها بوظيفتها الطبيعية لبناء هرمونات جديدة والتأثيرات الضارة على الكبد وتغير في الحالة المزاجية والسلوك العدواني والإصابة بالأنيميا والسرطان والعقم.

٤- عقار شيمولانت المنشط: وهو عقار يعطى للاعب أثناء المنافسات، ولا يجعل اللاعب يشعر بالتعب، وهو أمر غير طبيعي، مما يكون له تأثير عكسي سيئ على اللاعب.

٥- منشط الأنابوليك: وهو عبارة عن مجموعة بروتينات مركزة مخلوطة بهرمونات، مما يعطي قوة عضلية غير حقيقية، يكون لها تأثير عكسي على المدى الطويل، حيث يؤدي إلى شعور اللاعب بالكسل والخمول الكامل ما لم يتعاطى المنشط.

٦- وهناك منشطات ممنوعة أيضاً: وهي فئات عديدة، منها: الإفيدرين والإفيدرين الكاذب، وفنيل بروبا نولامين، والنيكوتين، والإبينيفرين، ومضادات الربو،

والثيوفيللين (الذي تشبه خواصه مادة الكافيين الموجودة بالقهوة)، ومحاصرات البيتا، والسالبيوتامول، والميتابروتيرينول، والتيربيوتالين، والإيزوبروتيرينول، ومادة الكافيين التي تعتبر مادة منبهة منشطة ولها نفس تأثير الثيوفيللين والثيوبرومين وهي من مشتقات مادة الزانثين، فالكافيين وما شابهه ينشط الجهاز العصبي المركزي والطرفي على حد سواء وهو مزيل للشعور بالألم، وله عوارض ضارة مثل سهولة الاستثارة والرعشة والهياج والتعود أي الإدمان، وبعض الإصابات القلبية، وكلها آثار ضارة وفتاكة بالإنسان تجعلنا نهرب من الإسراف في تناول المنبهات والكافيين من خلال الإقلال من تناول القهوة وغيرها من العقاقير التي تتكون من الكافيين وغيرها من المنبهات والمنشطات، والتي تعتبر الوباء الرياضي للألعاب المختلفة لأنها تؤدي لتدمير الشباب.

٧- المورفين: ويستخدم مع اللاعبين المصـابين، لأنـه يعمل على تقليل إحساسهم بالألم، وهو مادة شـديدة الخطورة، لأنها قد تسبب الإدمان بالنسبة للاعب.

٨- الكافيين: رغم وجوده في القهوة والشاي والكـولا، لأنه ينبه المخ ويقلل الإحساس بالتعب ويزيـد مـن القوة الظاهرة للعضلات ويزيد من أكسدة الـدهون، ويزيد من القدرة على التسابق الطويل المـدة مثـل المارثون والعدو لمسافات طويلة، إلا أنه له تأثيراته السلبية على زيادة معدل ضـربات القلـب وإدمـان اللاعب.

٩- وهناك منشطات الجهاز الدوري: التي تـؤثر علـى وظائف القلب الحيوية والأوعية الدمويـة، وتشـمل: إعادة الدم للرياضي بسحب كميـة مـن الـدم منـه وتخزينها وبعد أن يقوم الجسم بتعويضها، يعاد الـدم المسحوب لجسمه مرة ثانية، وتـؤدي إلـى زيـادة الهيموجلوبين في الدم وزيادة أداء بعـض اللاعبـين وهذه العملية لها خطورتها من احتمال إصابة اللاعب بمرض الصفراء الكبدي وإصابة اللاعـب بالإيـدز

وأمراض الدم المختلفة، ومنها: استنشاق الأكسوجين، وتفيد في أنشطة التحمل، وكذلك البيتابلوكورز الـذي يؤثر على تقليل معدل القلب وضغط الـدم وتـأثير الهرمونات التي تزيد من معدل القلـب، ويسـتخدمه لاعبو الأنشطة الرياضية المميـزة بالشـدة العاليـة والحركة مثل اختراق الضاحية والمسافات الطويلة .

المنشطات
المحظورة أوليمبياً

ولقد قررت اللجنة الطبيـة الأوليمبيـة الدوليـة أنـواع المنشطات الرياضية المحظورة دوليا وهي:

- الأدوية المنبهة للجهاز العصبي.
- الأدوية المثبطة للألم (المخدرة) للجهاز العصبي.
- المنشطات الهرمونية البناءة.
- مدرات البول.
- هرمونات الغدة النخامية.
- وهناك بعض الأدوية والمنشطات التي عليها بعض التحفظات في مجال المنشطات الرياضية، ومنها:

١- **الكحول**: فلقد منعت الكحوليات واعتبرت من المنشطات المحظورة، وذلك لخطورتها الشديدة على الرياضيين وإمكانية تسببها في إصابات للاعب أو المنافس.

٢- **المخدرات الموضعية:** يسمح باستخدام بعضها، ويمنع استخدام البعض الآخر، فالممنوع الكوكايين

ويسمح بالبركايين والزيلوكايين والكاربوكايين، كما يسمح بالتخدير في الإصابات الموضعية السطحية والمفصلية، وإذا استعمل المخدر الموضعي فيجب تقديم تقرير مكتوب عن التشخيص والحالة والجرعة المستخدمة وطريقة استخدام الدواء للجنة الطبية الأولمبية.

٣- **الكورتيزون:** ويستخدم لعلاج بعض الالتهابات وكمسكن للآلام، ويجب كتابة تقارير طبية من الأطباء المعالجين عن الحالة وسبب إعطاء الكورتيزون وطريقة إعطائه سواء بالحقن أو الاستنشاق أو الأقراص.

٤- **عقار البتاباوكرز:** وله مشتقات عديدة، وهي غير مسموح بها إلا إذا كتبت للعلاج، بواسطة الطبيب المعالج المتخصص، وأقرت اللجنة الطبية المشرفة على البطولة هذا العلاج.

الآثار الأخلاقية
لاستعمال المنشطات

المنشطات التي يعمد بعض الرياضيين لاستخدامها تكون بغرض زيادة قدرة الانقباض العضلي من جهة، ومن ناحيـة أخرى للإسراع في تحقيق الفوز لكسب جـولات المنافسـة الرياضية والانتصار على الخصم المناوئ، وكسب المعركة والتفوق واجتياز الصعوبات والعمل البدني والجهد الخـارق المبذول، ويحدث هذا نتيجة لتناول هذه المنشطات التي تُحدث كل ذلك بأدنى جهد مبذول.

فالمنشطات تقضي على التنـافس الحـر الشـريف، لأن آثارها وقتية وتبرز قوة غير حقيقية وخادعة، وهي ضد مبدأ العدالة بين اللاعبين، فإذا كانت هناك منتجـات أو أسـاليب علمية متطورة تستطيع أن تُعزز أداء اللاعبين، فمن الأولـى أن يستخدمها كل الرياضيين، أما المنشطات المحظورة فهـي تحقق مكاسب وقتية وفوزاً مصطنعاً غير حقيقي، وبالتـالي فهي ممنوعة حتى تتحقق المنافسة الحقيقية والشـريفة بـين الأكفاء فقط في منافسة عادلة ومتكافئة.

وحقا، فإن الأخلاق الرياضـية تقتضـي الـتخلص مـن المنشطات، لأنها الوباء الذي أصاب الرياضة العالميـة فـي نهاية القرن العشرين.

المنشطات والإدمان

لا فرق بين المنشطات والإدمان، لأن لهما نفس التـأثير على حياة وجسم الرياضي، بل إن المنشـطات أفظع،لأنهـا تعني الغش والتدليس والفوز غير المسـتحق، فالمنشـطات يصنفها الأطباء بأنها وسيلة نحو الإدمان، والطريق السـهل للوقوع في براثنه، نعم..

فإذا تمت ممارسة شيء محدد لفترة منتظمة طويلة، مثـل المنشطات، فيأخذ الجسم على هذا العمل عبر ثلاث مراحـل هي:

- مرحلة التعود: التي يتكرر فيها استهلاك بعض العقاقير المنشطة أو المنبهة.
- مرحلة التحمل: والتي يعتاد الجسم على الآثار السيئة للعقار المنشط، ثم يحتاج الجسم إلى زيادة كمية هذا العقار، وتسمى مرحلة الاعتماد.
- مرحلة الإدمان، وهي مرحلة استعباد الرياضي وإذعانه وخضوعه لسيادة هذا العقار عليه، وفيها يصبح الرياضي أسيراً لهذه المادة التي أدمنها ولا

يمكن أن يستغني عنها، وهي أخطر المراحل على الإطلاق، ومن يدمن منشطات يدمن منبهات ومخدرات وغيرها من التي يحصل فيها المدمن على اللذة.

فالمنشطات طريق خطير للإدمان، والوقوع فـي بـراثن المخدرات.

الآثار الجانبية
لاستخدام الهرمونات والمنشطات

استخدام المنشطات والهرمونات له أعراض جانبية وآثار ضخمة على صحة وحياة الرياضي، وقد تصل إلـى حالـة الوفاة، ورغم أنها تدمر الرياضي على الصـعيد التنافسـي والدولي، إلا أنها لها آثار وأعراض جانبية مباشـرة علـى حياته، فمثلا:

- من أهم الأعراض الجانبية للهرمونات المنشطة: تزيد من ارتفاع ضغط الدم، وتتسبب في اضطراب وظائف الكليتين (أحيانا)، وتتسبب في ارتفاع نسبة السكر في الدم، وتؤدي إلى زيادة أو نقصان الرغبة الجنسية، وتزيد من معدل الدهون في الدم، وتؤدي لبعض النوبات القلبية المفاجئة، كما أنها قد تؤدي للحساسية والصداع والذبول والإصابة بالدوار والعنف في التصرفات، والعدوانية الشديدة في التعامل مع الزملاء والمنافسين وحكام المباريات والجمهور .

- أما الآثار الجانبية المباشرة لهذه الهرمونات المنشطة رياضيا: فتؤدي لتاف الكبد (عند من ٦٩ ـ ٨٠% من الحالات التي تستخدم المنشطات) وقد يصل الأمر للإصابة بسرطان الكبد، وتوقف النمو عند صغار الرياضيين، وتؤدي للنزف في القناة الهضمية، وتسبب ضمور الخصيتين عند الرجـال واضطراب الدورة الشهرية عند النساء، وقد تؤدي لعقم مؤقت لأنه ثبت علمياً أن جميع الرجال الذين يتعاطون الهرمونات المنشطة لأكثر من شهرين بانتظام تقل عندهم الحيوانات المنوية بدرجة هائلة، وتؤدي إلى زيادة في كمية الشعر عند الرجال في مختلف أنحاء الجسم، وتسبب زيادة الإصابة بحب الشباب، بالإضافة إلى تعرض متعاطي المنشطات للإصابة بالأمراض القلبية المفاجئة.

بالإضافة إلى ظهور أعراض الـذكورة علـى الإنـاث، وتزايد فرص الإصابة بالأنيميا الحادة ونقص في الصـفائح الدموية بالجسم.

- أما عن التأثيرات الجانبية التي تؤثر على حياة الرياضي على المدى الطويل والقصير، فنجد ما يلي: ترفع اللياقة البدنية لفترة ثم تهبط بسرعة هذه الكفاءة البدنية، تستنفد كل جهد وطاقة الرياضي أثناء المنافسة الرياضية مما قد يتسبب في زيادة وتوسيع الأوعية الدموية، مما قد يؤدي إلى زيادة سريان الدم وإرهاق القلب والوفاة، كما أن بعض المنشطات لها تأثير سام على الجسم، وتؤدي لإهمال اللاعب التدريب وعدم الاستعداد للتنافس الشريف، وتتطلب زيادة فترات الراحة بعد أداء المنافسة، وتؤدي للإدمان وضرورة زيادة الكمية في كل مرة، وتحدث اضطرابات في الأجهزة:الهضمي والتناسلي والدوري، وتترك آثاراً صحية سيئة على الجسم مثل شحوب الوجه وزيادة التقلص العضلي، كما تؤثر بالسلب على خلق الرياضي وتعامله الاجتماعي .

العقوبات
على مستخدمي المنشطات

تقوم اللجنة الأوليمبية الدولية ومنظمو البطولات الدوليـة بسحب عينات المنشطات، وتنفيذ عدة عقوبات مشددة وقويـة وصارمة، ضد من يستخدمون هذه المنشطات على الوجـه التالي:

- الحرمان الكامل والدائم للرياضيين الذين يستخدمون أي نوع من أنواع المنشطات من المشاركة في الألعاب الأولمبية مدى الحياة.
- في البطولات العالمية والدولية مثل بطولات الجائزة الكبرى والمسابقات الدولية الفردية: يتم وقف اللاعب لفترة طويلة لا تقل عن عامين، وقد تصل إلى الشطب مدى الحياة.
- استعادة ما قد يكون قد حصل عليه من ميداليات أولمبية أو دولية، وشطب أرقامه التي حققها، وشطب كل نتائجه الرياضية، لأنها مبنية على الغش ولا تمثل قوته الحقيقية.

- حرمان المدربين لهؤلاء اللاعبين من المشاركة في تدريب الأبطال أو المشاركة في التدريب عموما في الدورات الأولمبية، والحرمان المؤقت أو الدائم من التدريب.
- إيقاف الأطباء أو أعضاء الهيئات الطبية على هؤلاء اللاعبين الذين استخدموا هذه المنشطات بطريقة غير مشروعة من الألعاب الأولمبية مدى الحياة ومن ممارسة العمل لفترات طويلة.
- عقوبات محدودة مثل: في حالة تناول عقارات: أنابول سترويد، الأمفيتامين والمواد المرتبطة به والمثيرات الأخرى مثل الكافيين ومدرات البول والمواد المخدرة: عقوبتها في المرة الأولى سنتان إيقاف، وفي المرة الثانية الشطب مدى الحياة.
- المواد مثل الإيفدرين والفينيل بروبا نولامين والكافيين إذا ُأخذت من خلال دواء مقاوم ومعالج للكحة أو التخلص من الألم مع مضاد للاحتقان، عقوبتها في المرة الأولى الإيقاف 3 سنوات، ثم

سنتين في الثانية ثم إيقاف وشطب مدى الحياة في المرة الثالثة.

- لجأت معظم الدول المتقدمة إلى فرض عقوبات قاسية على الرياضيين الذين يثبت استخدامهم للمنشطات، ومن ذلك أول قانون جنائي فرنسي صدر في أول يونيو ١٩٦٥ في عهد الرئيس شارل ديجول، يحرم استخدام المنشطات للرياضيين في المسابقات الرياضية ويعاقب بالسجن لمدة عام وبغرامة مالية لمن يتعاطى تلك المنشطات، كما توقع نفس العقوبة لمن قدم تسهيلات للرياضي ليتعاطى المنشطات سواء أكان مدربا أو إداريا أو طبيباً أو من أسرة هذا الرياضي المتعاطي.

كما أصدرت دول عديدة قوانين لمكافحة المنشطات مثـل بلجيكا والنمسا وغيرها من الدول، لأن استخدام المنشـطات يضر بسمعة الدولة التي ينتمي إليها اللاعب إضراراً شديداً.

نماذج عالمية
من مستخدمي المنشطات الرياضية

نتحدث هنا عن بعض النمـاذج مـن الـذين اسـتخدموا المنشطات في الألعاب الرياضية والعقوبات التي وقعت عليهم كنماذج فقط لنتبين حجم جرائمهم في حق أنفسهم وفي حـق دولهم ومجتمعاتهم وفي حق الرياضة والمنافسات الشـريفة، ومن هؤلاء:

- لاعب رفع الأثقال المصري سعيد خليل الذي ثبت تعاطيه المخدرات قبل دورة البحر المتوسط عام ١٩٩٣م، وتم شطبه، ثم تم العفو عنه عام ١٩٩٧م، ولكن ثبت تعاطيه المنشطات الرياضية مرة ثانية عام ١٩٩٨م، قبل السفر لدورة باري لدول البحر المتوسط، فتم شطبه نهائيا من سجلات الاتحاد المصري لرفع الأثقال.
- اللاعب البلغاري إيفان ايفانوف، والذي حصل على فضية وزن 56 كيلوجراماً في رفع الأثقال في دورة سيدني الأولمبية، وثبت تناوله مادة

مدرة للبول تسمى (ديوريتيك) وتم تجريده من ميداليته الفضية، وكذلك حالة رامي المطرقة من روسيا البيضاء فاديم ديفياتوفسكي الذي تناول مادة الناندرولون وتم إيقافه.

- شهدت دورة سيدني الأولمبية إجراءات حازمة لمنع استخدام المنشطات، وهذه الإجراءات الصارمة في سيدني ٢٠٠٠م كانت من أجل محاربة المنشطات الذي يهدد مبدأ تكافؤ الفرص والمنافسة الشريفة بين الرياضيين، ولذلك تكاتفت جهود الجميع من أجل أن تكون سيدني ٢٠٠٠م نظيفة تماما من استخدام المنشطات، وشهدت اكتشاف ثماني حالات تعاطي المنشطات من بين ألف عينة تم أخذها من اللاعبين المشاركين، وشهدت إجراءات فوق العادة لضبط حالات تعاطي المنشطات، فاستبعدت الصين ٢٧ من لاعبيها قبل الدورة خوفا من ثبوت تعاطي المنشطات، كما تمكن رجال الأمن في مطار سيدني من ضبط بعض العقاقير المنشطة في

حقائب بعض الوفود الرياضية المشاركة، وعمل قوائم سوداء للاعبين المشتبه في تعاطيهم المنشطات ليتم تفتيشهم ذاتيا عند الوصول، وضبطت بالفعل هرمونات النمو في حقائب البعثة الأوزبكستانية وفي حجرات بعض اللاعبين وفي أماكن تجميع القمامة في المدينة الأولمبية بسيدني مما أدى إلى استبعاد جميع هؤلاء المشتبه فيهم.

- وفضيحة المدرب الألماني لكرة القدم كريستوف دام بتعاطيه المخدرات في منتصف عام ٢٠٠٠م وابتعاده عن تدريب المنتخب الألماني ماثلة في الأذهان عن الإدمان الذي وصل للرياضيين، ومن قبله كان مارادونا نجم نجوم العالم والمنتخب الأرجنتيني في كرة القدم الذي أدمن المخدرات أيضاً وعولج منها.
- ثبوت تناول لاعبة الجمباز الرومانية اندريا رادوكان المنشطات من نوع ايفيدرين وسحبت منها الميدالية الذهبية في مسابقة الفردي العام للجمباز بدورة سيدني ٢٠٠٠م .

- رامي الكرة الحديد الأمريكي سي جاي هانتر تناول المنشطات من نوع ناندرولون مما أدى لانسحابه من دورة سيدني وإيقافه دولياً.
- الرباع الأرميني دانيليان الذي ثبت تناوله منشطات في دورة سيدني الأولمبية من نوع ستانوزولول، وتم تجريده من ميداليته البرونزية في رفع الأثقال وزن ١٠٥ كيلوجرام.
- المصارع الألماني ألكسندر لايبولد الفائز بذهبية المصارعة الحرة في سيدني في فئة ٧٦ كيلوجراماً، والذي أثبتت التحاليل تعاطيه لعقار الناندرولون (أنابولي شتيرووييد)،وتم سحب ميداليته الذهبية وإيقافه.

وهكذا، فالحالات كثيرة وكلها مخزية، وتسـبب الضـرر الأكبر للرياضي ولمجتمعه ولدولته، ولذا، يجب على جميـع الرياضيين الابتعاد عن المنشـطات لأنهـا طريـق للعـار وللهوان، ولا يمكن أن تكون طريقاً للبطولات ولا للحصـول على الميداليات.

الهرمونات والمنشطات
خرافة طبية

ترى الكلية الأمريكية للطـب والرياضـة، وهـي كليـة متخصصة فـي البحـوث والتحاليـل الطبيـة للهرمونـات والمنشطات، أن هناك خرافات وأساطير غير حقيقيـة عـن فعالية الهرمونات والمنشطات في المجال الرياضي، وذلـك للأسباب التالية:

- لا يوجد أي برهان علمي على أن الجرعات الكبيرة من الهرمونات المنشطة يمكنها أن تساعد على زيادة الأداء الرياضي.
- الاستخدام لمدة كبيرة للمنشطات الهرمونية للأقراص ودواء الشرب يسفر عن اضطرابات في الكبد عند بعض الرياضيين.
- لا يوجد ما يثبت أن أية فعالية طبية أو جسمانية للهرمونات المنشطة للرياضي (الذي يتمتع بطبيعة الحال بصحة جيدة) تحت الخمسين، ولا يوجد ما يثبت أنها تعطيه أية زيادة في القوة أو التحمل أو في وزن الجسم.

- حجم الآثار الجانبية ضخم للغاية، وخصوصا وأنها قد تسبب تقليل حجم الخصى للذكور وتقليل إنتاج الحيوانات المنوية لديهم، مما يجعلهم لا ينجبون إلا الإناث. أو لا ينجبون إطلاقاً.
- لابد من التوعية الشاملة والتثقيف الكامل للرياضيين بمساوئ استخدام المنشطات والهرمونات، لأن التثقيف والتوعية جزء هام من إعداد الرياضي للبطولات العالمية.
- والنصيحة الطبية والعلمية والرياضية للشباب والأطفال: ألا تأخذ أية أدوية أو هرمونات إلا بناء على وصفة طبية معتمدة من طبيبك المتخصص، وألا تنجرف في المنافسات بتناول أية مركبات قد تساعدك على فوز وهمي لأن العيون لك بالمرصاد وأن النتائج ستكون وخيمة عليك في حالة ثبوت استعمالك للمنشطات، وتأكد أن الجهد والعرق هما السبيل الوحيد للفوز على المنافسين، فالرياضة لا تعترف إلا بمن يعطيها بإخلاص، ويستعد بالتدريب الجاد والمستمر من أجل الفوز، فثق في قدراتك ولا تستعمل المنشطات..